



中国茶

118种茶叶的详细
特征和鉴赏方法，
最实用的茶叶选购、
冲泡、品鉴方法

入门
鉴赏
一本通

陈龙 主编



中国纺织出版社

中国茶

入门
鉴赏
一本通

陈龙 主编



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶入门鉴赏一本通 / 陈龙主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5064-9993-4

I. ①中… II. ①陈… III. ①茶叶—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201576 号

本书编委会

陈 龙	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益
李明杰	于永珊	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利
王能祥	崔 倩	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹
李 青	梁焕成	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	王宪明	袁雪飞
张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	赵金萍			

责任编辑：樊雅莉 责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010 - 67004461 传真：010 - 87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

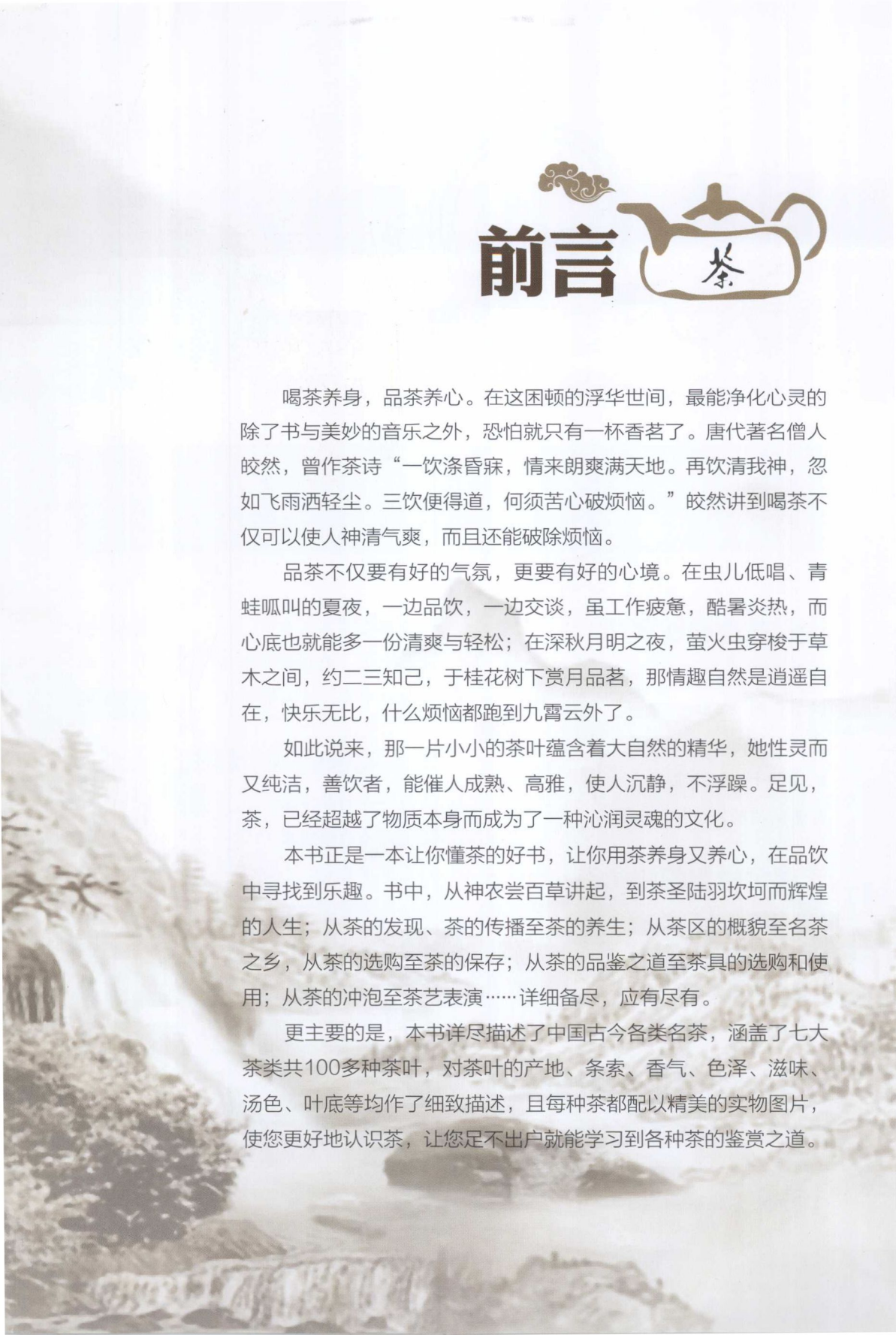
天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：239 千字 定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言



喝茶养身，品茶养心。在这困顿的浮华世间，最能净化心灵的除了书与美妙的音乐之外，恐怕就只有一杯香茗了。唐代著名僧人皎然，曾作茶诗“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。”皎然讲到喝茶不仅可以使人神清气爽，而且还能破除烦恼。

品茶不仅要有好的气氛，更要有好的心境。在虫儿低唱、青蛙呱呱叫的夏夜，一边品饮，一边交谈，虽工作疲惫，酷暑炎热，而心底也就能多一份清爽与轻松；在深秋月明之夜，萤火虫穿梭于草木之间，约二三知己，于桂花树下赏月品茗，那情趣自然是逍遥自在，快乐无比，什么烦恼都跑到九霄云外了。

如此说来，那一片小小的茶叶蕴含着大自然的精华，她性灵而又纯洁，善饮者，能催人成熟、高雅，使人沉静，不浮躁。足见，茶，已经超越了物质本身而成为了一种沁润灵魂的文化。

本书正是一本让你懂茶的好书，让你用茶养身又养心，在品饮中寻找乐趣。书中，从神农尝百草讲起，到茶圣陆羽坎坷而辉煌的人生；从茶的发现、茶的传播至茶的养生；从茶区的概貌至名茶之乡，从茶的选购至茶的保存；从茶的品鉴之道至茶具的选购和使用；从茶的冲泡至茶艺表演……详细备尽，应有尽有。

更主要的是，本书详尽描述了中国古今各类名茶，涵盖了七大茶类共100多种茶叶，对茶叶的产地、条索、香气、色泽、滋味、汤色、叶底等均作了细致描述，且每种茶都配以精美的实物图片，让您更好地认识茶，让您足不出户就能学习到各种茶的鉴赏之道。

目录



第一章 爱生活，爱上茶 ——一杯清茗待君来

说说茶那些往事儿

神农尝百草	14
以茶代酒	14
茶叶的三泡说	15
乾隆和十八棵御茶树	15
茶圣陆羽的人生	16

走向全世界的中国茶

茶发源于中国	18
“茶”字的由来	19
中国茶的种类	20
茶叶的传播之路	24

绿油油的茶树，鲜嫩嫩的茶叶

喝茶多年，你了解茶树吗	25
逛逛中国的四大茶区	26
好山好水育好茶	28

细数那些名茶之乡	34
采茶女说，采摘是技术活	41
谁知杯中香，片片皆辛苦	42

爱上喝茶的八个理由

杀菌解毒的茶多酚	46
提神益思的咖啡因	46
补充维生素 C	46
放松减压的茶氨酸	46
降血糖的茶多糖	46
保护心血管的茶黄素	46
坚固牙齿的氟化物	46
抗菌除臭的芳香物质	46

泡一杯香茗叙叙情

为家人泡茶，简单就好	47
为客人泡茶，用心显诚	47
为客人奉茶的礼仪知多少	49

不同材质的茶具各有优点

紫砂茶具：茶不走味

玻璃茶具：玲珑剔透

金属茶具：利于储藏

竹木茶具：美观清雅

瓷器茶具：淡雅光洁

茶具搭配的细节

根据茶叶的品种来选配茶具

视茶汤的颜色选配茶具

按当地饮茶方式选配茶具

按个人爱好选配茶具

添加茶宠的乐趣

工艺花茶的时尚情调

茶具的选购和使用

68	紫砂壶	78
68	茶道六用	80
69	茶叶罐	81
69	随手泡	81
69	茶盘	82
	盖碗	82
	品茗杯	83
70	公道杯	83
71	过滤网和滤网架	84
72	闻香杯	84
74	盖置	85
75	杯垫	85
76	茶荷	86
	养壶笔	86
	茶巾	87



第二章 会选购，会保存

——买好茶放心存

正确选购茶叶不吃亏

资深茶人四大购茶法则	52
货比三家不上当	53
如何避开“假名牌”	53
买茶前先试茶	53
贵的不一定就好	54
买茶时谨防陈茶翻新茶	54
究竟什么样的茶才是好茶	55

茶叶的家庭贮存法

塑料袋、铝箔袋贮存法	56
金属罐贮存法	57
冰箱贮存法	57
暖水瓶贮存法	57
干燥剂贮存法	57

第三章 茶之鉴，茶之赏

——资深茶人说鉴赏之道

鉴别干茶的六个方面

嫩度	60
条索	61
色泽	61
整碎	61
净度	61
香气	61

学会“欣赏”茶叶

赏茶之术	62
五品	63
三看	63
三闻	65
三品	65
三回味	65



开化龙顶干茶



开化龙顶茶汤



开化龙顶叶底

119	天柱剑毫	140
120	太平猴魁	141
121	休宁松萝	142
122	六安瓜片	143
123	庐山云雾	144
124	井冈翠绿	145
125	小布岩茶	146
126	婺源茗眉	147
127	狗牯脑茶	148
128	双井绿	149
129	高桥银峰	150
130	古丈毛尖	151
131	安化松针	152
132	宝洪茶	153
133	南糯白毫	154
134	云海白毫	155
135	墨江云针	156
136	滇绿	157
137	天山绿茶	158
138	凌云白毫	159
139	南山白毛茶	160
	开化龙顶干茶	
	开化龙顶茶汤	
	开化龙顶叶底	



蒙顶甘露干茶



蒙顶甘露茶汤



蒙顶甘露叶底

桂平西山茶
都匀毛尖
遵义毛峰
湄江翠片
蒙顶甘露
峨眉毛峰
青城雪芽
峨眉山峨眉蕊
竹叶青
巴山雀舌
恩施玉露
龟山岩绿
采花毛尖
午子绿茶
紫阳富硒茶
信阳毛尖
仰天雪绿
赛山玉莲
雪青茶
崂山绿茶
永川秀芽

161 红茶鉴赏

162	金骏眉	184
164	正山小种	186
165	祁门红茶	188
166	九曲红梅	189
167	政和工夫	190
168	坦洋工夫	191
169	越红工夫	192
170	白琳工夫	193
172	荔枝红茶	194
173	竹海金茗	195
174	遵义红	196
175	海红工夫	197
176	日月潭红茶	198
177	日照红梅茶	199
178	滇红工夫	200
179	宜红工夫	201
180	宁红工夫	202
181	川红工夫	203
182	英德红茶	204
183	信阳红	205



安溪铁观音干茶



安溪铁观音茶汤



安溪铁观音叶底

乌龙茶鉴赏

安溪铁观音
 武夷大红袍
 武夷肉桂
 武夷水仙
 凤凰单丛
 永春佛手
 黄金桂
 阿里山乌龙
 冻顶乌龙

黑茶鉴赏

普洱散茶
 广西六堡茶

黄茶鉴赏

君山银针
 霍山黄芽
 蒙顶黄芽

白茶鉴赏

206	白毫银针	222
208	白牡丹	224
209	贡眉	225

花茶鉴赏

212	茉莉花茶	226
213	碧潭飘雪	228
214	玫瑰花茶	229

紧压茶鉴赏

	千两茶	230
216	生沱茶	232
217	熟沱茶	233
	普洱茶砖	234
	七子饼茶	235
218	漳平水仙	236
220	茯砖茶	237
221		

最养人的喝茶之法

根据自己的体质来喝茶	240
一日饮茶有讲究	241
四季饮茶与大自然的节律同步	242
饮茶不宜过量过浓	243
喝养生花草茶要注意	244

茶饮小偏方，喝出大健康

感冒方

姜糖茶	245
薄荷甘草茶	245

贫血方

当归补血茶	246
红枣红茶	246

月经不调方

益母草调经茶	247
当归白芍茶	247

失眠方

薰衣草罗兰助眠茶	248
酸枣仁茶	248

便秘方

决明子绿茶	249
桃花蜜茶	249

肥胖方

花叶减肥茶	250
玫瑰茄减脂茶	250

高血压方

决明子荷叶茶	251
菊花山楂罗布麻茶包	251

糖尿病方

黄芪山药茶	252
枸杞麦冬茶	252

高血脂方

普洱菊花茶	253
桑叶山楂降脂茶	253

腰肌劳损方

暗疮方	254
止泻方	254

附录：茶叶之妙用

255

中国茶

入门
鉴赏
一本通

陈龙 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶入门鉴赏一本通 / 陈龙主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5064-9993-4

I. ①中… II. ①陈… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201576 号

本书编委会

陈 龙	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益
李明杰	于永珊	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利
王能祥	崔 倩	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹
李 青	梁焕成	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	王宪明	袁雪飞
张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	赵金萍			

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010 - 67004461 传真: 010 - 87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 239 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



第一章 爱生活，爱上茶 ——一杯清茗待君来

说说茶那些往事儿

神农尝百草	14
以茶代酒	14
茶叶的三泡说	15
乾隆和十八棵御茶树	15
茶圣陆羽的人生	16

走向全世界的中国茶

茶发源于中国	18
“茶”字的由来	19
中国茶的种类	20
茶叶的传播之路	24

绿油油的茶树，鲜嫩嫩的茶叶

喝茶多年，你了解茶树吗	25
逛逛中国的四大茶区	26
好山好水育好茶	28

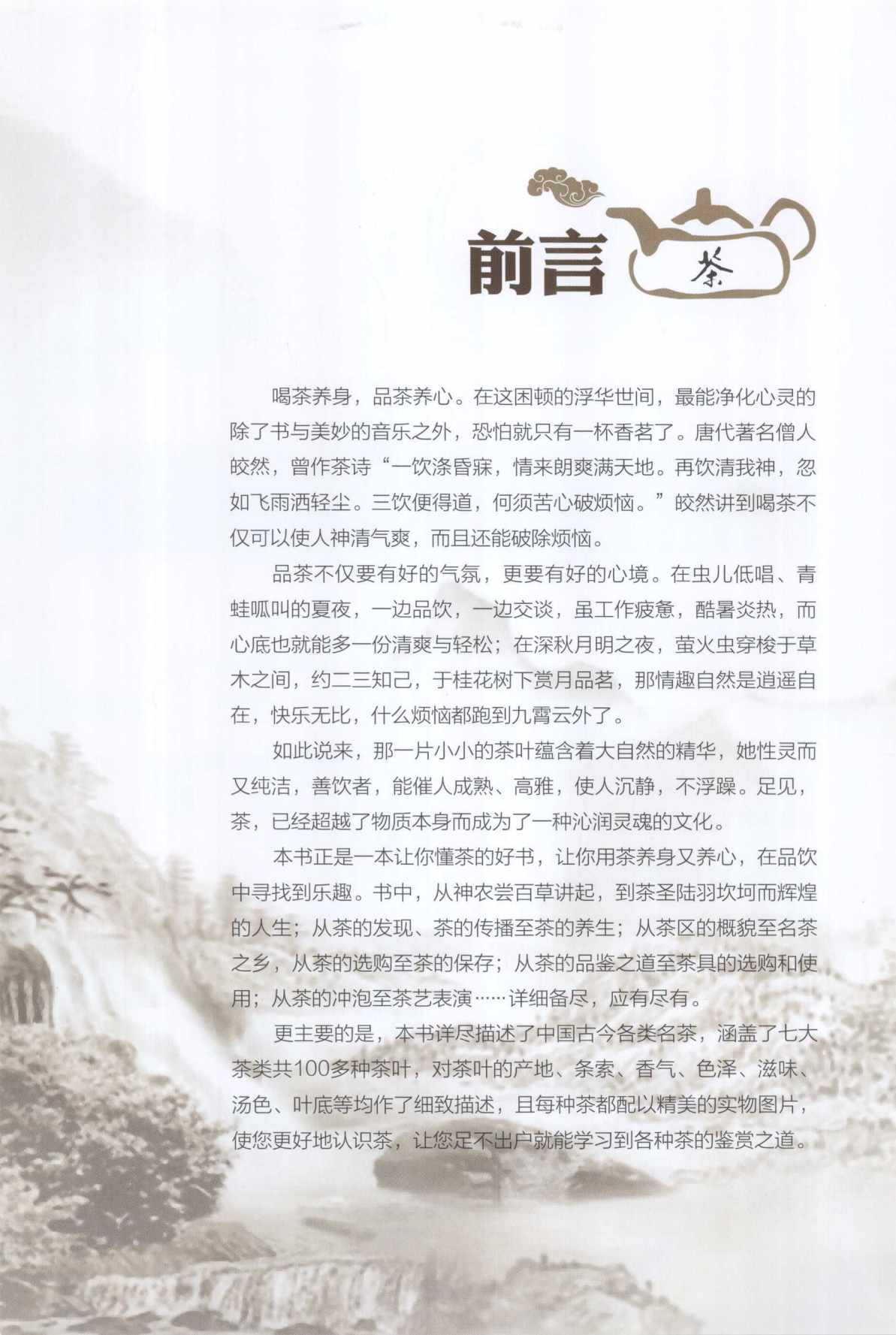
细数那些名茶之乡	34
采茶女说，采摘是技术活	41
谁知杯中香，片片皆辛苦	42

爱上喝茶的八个理由

杀菌解毒的茶多酚	46
提神益思的咖啡因	46
补充维生素 C	46
放松减压的茶氨酸	46
降血糖的茶多糖	46
保护心血管的茶黄素	46
坚固牙齿的氟化物	46
抗菌除臭的芳香物质	46

泡一杯香茗叙叙情

为家人泡茶，简单就好	47
为客人泡茶，用心显诚	47
为客人奉茶的礼仪知多少	49



前言



喝茶养身，品茶养心。在这困顿的浮华世间，最能净化心灵的除了书与美妙的音乐之外，恐怕就只有一杯香茗了。唐代著名僧人皎然，曾作茶诗“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。”皎然讲到喝茶不仅可以使人神清气爽，而且还能破除烦恼。

品茶不仅要有好的气氛，更要有好的心境。在虫儿低唱、青蛙呱叫的夏夜，一边品饮，一边交谈，虽工作疲惫，酷暑炎热，而心底也就能多一份清爽与轻松；在深秋月明之夜，萤火虫穿梭于草木之间，约二三知己，于桂花树下赏月品茗，那情趣自然是逍遥自在，快乐无比，什么烦恼都跑到九霄云外了。

如此说来，那一片小小的茶叶蕴含着大自然的精华，她性灵而又纯洁，善饮者，能催人成熟、高雅，使人沉静，不浮躁。足见，茶，已经超越了物质本身而成为了一种沁润灵魂的文化。

本书正是一本让你懂茶的好书，让你用茶养身又养心，在品饮中寻找乐趣。书中，从神农尝百草讲起，到茶圣陆羽坎坷而辉煌的人生；从茶的发现、茶的传播至茶的养生；从茶区的概貌至名茶之乡，从茶的选购至茶的保存；从茶的品鉴之道至茶具的选购和使用；从茶的冲泡至茶艺表演……详细备尽，应有尽有。

更主要的是，本书详尽描述了中国古今各类名茶，涵盖了七大茶类共100多种茶叶，对茶叶的产地、条索、香气、色泽、滋味、汤色、叶底等均作了细致描述，且每种茶都配以精美的实物图片，使您更好地认识茶，让您足不出户就能学习到各种茶的鉴赏之道。

正确选购茶叶不吃亏

资深茶人四大购茶法则
 货比三家不上当
 如何避开“假名牌”
 买茶前先试茶
 贵的不一定就好
 买茶时谨防陈茶翻新茶
 究竟什么样的茶才是好茶

52
 53
 53
 53
 54
 54
 55

茶叶的家庭贮存法

塑料袋、铝箔袋贮存法
 金属罐贮存法
 冰箱贮存法
 暖水瓶贮存法
 干燥剂贮存法

56
 57
 57
 57
 57

鉴别干茶的六个方面

嫩度
 条索
 色泽
 整碎
 净度
 香气

60
 61
 61
 61
 61
 61

学会“欣赏”茶叶

赏茶之术
 五品
 三看
 三闻
 三品
 三回味

62
 63
 63
 65
 65
 65

不同材质的茶具各有优点

紫砂茶具：茶不走味

玻璃茶具：玲珑剔透

金属茶具：利于储藏

竹木茶具：美观清雅

瓷器茶具：淡雅光洁

茶具搭配的细节

根据茶叶的品种来选配茶具

视茶汤的颜色选配茶具

按当地饮茶方式选配茶具

按个人爱好选配茶具

添加茶宠的乐趣

工艺花茶的时尚情调

茶具的选购和使用

68	紫砂壶	78
68	茶道六用	80
69	茶叶罐	81
69	随手泡	81
69	茶盘	82
	盖碗	82
	品茗杯	83
70	公道杯	83
71	过滤网和滤网架	84
72	闻香杯	84
74	盖置	85
75	杯垫	85
76	茶荷	86
	养壶笔	86
	茶巾	87

